~

ILMAINEN REFLEKTOIVA PÄIVÄKIRJA · SKRIVLIV

Reflektoiva *päiväkirja*

Tulostettava reflektoiva päiväkirja PDF-muodossa. Toisin kuin tyhjä kirja, se esittää kysymyksiä — päivästä, tunteesta, viikosta ja siitä, mikä on sinulle tärkeää. Neljä sivua, jotka johdattavat sinut pinnan alle, omaan tahtiisi.

1 Päivän reflektio

2 Tunteen reflektio

3 Viikon reflektio

4 Mikä on minulle tärkeää

SKRIVLIV.COM · KIRJOITUSTERAPIAPÄIVÄKIRJA

ENNEN KUIN ALOITAT

Näin käytät reflektoivaa päiväkirjaasi

Reflektoivassa kirjoittamisessa ei ole kyse paljon kirjoittamisesta, vaan pysähtymisestä ja sen pohtimisesta, mitä olet kokenut. Kolme asiaa, jotka on hyvä tietää:

1

Tulosta sivut — käytä niitä yhä uudelleen

Sivut ovat päiväämättömiä. Tulosta tarvitsemasi niin usein kuin haluat, tai täytä ne digitaalisesti tabletilla sovelluksessa kuten GoodNotes.

2

Lähde liikkeelle kysymyksestä — anna sen johdattaa pinnan alle

Joka sivulla on reflektoiva kysymys. Älä vastaa vain siihen, *mitä* tapahtui, vaan siihen, mitä se *merkitsi* ja mitä otat siitä mukaasi.

3

10–15 minuuttia riittää

Reflektio viihtyy rauhassa, ei pituudessa. Kirjoita käsin, miettimättä oikeinkirjoitusta. Tämä on keskustelu itsesi kanssa.

Jos jokin tuntuu liian raskaalta: pidä tauko. Reflektoiva päiväkirja on hyvinvoinnin väline, ei hoitoa. Jos voit henkisesti huonosti — ota yhteyttä Mielenterveystaloon tai omaan terveyskeskukseesi.

Päivän reflektio

PÄIVÄMÄÄRÄ: _____

PÄIVÄN REFLEKTIO

Mikä tänään jäi mieleesi — ja miksi juuri se? Mitä se kertoo siitä, mitä tarvitset tai mistä välität?

Yksi asia, jonka otan mukaan huomiseen:

Tunteen reflektio

PÄIVÄMÄÄRÄ: _____

TUNTEEN REFLEKTIO

Mikä tunne palaa mieleen useimmin juuri nyt? Kuvaile sitä — missä se tuntuu kehossa, mikä sen herättää ja mitä se voi yrittää kertoa sinulle.

Mitä sanoisin ystävälle, joka tuntisi näin?

Viikon reflektio

VIIKKO: _____

VIIKON REFLEKTIO

Katso taaksepäin kuluneeseen viikkoon. Mikä antoi energiaa ja mikä vei sitä? Minkä kuvion näet — ja mitä haluat tehdä enemmän tai vähemmän ensi viikolla?

Viikon tärkein oivallus:

Mikä on minulle tärkeää

PÄIVÄMÄÄRÄ: _____

ARVOJEN REFLEKTIO

Mikä on sinulle elämässä todella tärkeää juuri nyt? Elätkö sen mukaisesti — ja jos et, mikä pieni askel veisi sinua lähemmäs?

Pieni askel, jonka voin ottaa tällä viikolla:

~

NELJÄ SIVUA ON ALKU. KUVITTELE KOKONAINEN MATKA.

Jatka reflektointia — *ohjatusti*

Nämä neljä sivua ovat maistiainen. Kirjoitusterapiapäiväkirja on koko reflektoiva päiväkirja — ohjattu 8 viikon matka, 141 sivua, jossa on Pennebakerin protokolla, 30 päivittäistä reflektiota, kirjeet nuoremmalle ja tulevalle minällesi sekä Pimeä aika -moduuli. Oikea kysymys, oikea päivä, oikea järjestys — tulostettava ja digitaalinen.

Tutustu Kirjoitusterapiapäiväkirjaan →

- 141 sivua — print + digitaalinen iPad
- Välitön lataus · 30 päivän avoin kauppa
- Tieteellisesti perusteltu kirjoitusterapia, kokonaan suomeksi

SKRIVLIV.COM